วารสาร
จิตวิทยาคลินิกไทย
https://so03.tci-thaijo.org/index.php/tci-thaijclinicpsy

นิพนธ์ต้นฉบับ

อิทธิพลของลักษณะยึดติดความสมบูรณ์แบบต่อภาวะการคิดว่าตนเองไม่เก่งของนักศึกษาระดับปริญญาตรี โดยมีความเมตตาต่อตนเองเป็นตัวแปรส่งผ่าน

นุจมีย์ แวมูซอ[1], อารยา ผลธัญญา[2*]

[1] *นักศึกษาระดับปริญญาตรี, ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่*

[2] *ผู้ช่วยศาสตราจารย์, ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่*

[*] ผู้ประพันธ์บรรณกิจ, e-mail: araya.p@cmu.ac.th

วันที่รับบทความ: 31 มีนาคม 2568 | **วันที่แก้ไขบทความ:** 6 พฤษภาคม 2568 | **วันตอบรับบทความ:** 23 มิถุนายน 2568

บทคัดย่อ

วัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาอิทธิพลของลักษณะยึดติดความสมบูรณ์แบบที่มีต่อภาวะการคิดว่าตนเองไม่เก่งของนักศึกษาระดับปริญญาตรี โดยมีความเมตตาต่อตนเองเป็นตัวแปรส่งผ่าน

วัสดุและวิธีการ กลุ่มตัวอย่างในการวิจัย คือ นักศึกษาระดับปริญญาตรีทุกชั้นปีที่กำลังศึกษาอยู่ในสถาบันอุดมศึกษาในประเทศไทย จำนวน 366 คน ซึ่งได้มาโดยวิธีสุ่มตามสะดวก เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป แบบวัดลักษณะยึดติดความสมบูรณ์แบบ แบบวัดความเมตตาต่อตนเอง และแบบวัดภาวะการคิดว่าตนเองไม่เก่งของแคลนซ์ วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้การวิเคราะห์เส้นทาง (Path analysis) และวิธีการบูตสแตรป (Bootstrap method)

ผลการศึกษา จากการวิเคราะห์ข้อมูล พบว่า ความเมตตาต่อตนเองมีบทบาทเป็นตัวแปรส่งผ่านแบบบางส่วน (Partial mediation) ในความสัมพันธ์ระหว่างลักษณะยึดติดความสมบูรณ์แบบและภาวะการคิดว่าตนเองไม่เก่งของนักศึกษาระดับปริญญาตรี

สรุป ผลการวิจัยครั้งนี้แสดงให้เห็นว่านักศึกษาที่มีความเมตตาต่อตนเองจะมีแนวโน้มของภาวะการคิดว่าตนเองไม่เก่งในระดับต่ำแม้ว่านักศึกษาจะมีลักษณะยึดติดความสมบูรณ์แบบก็ตาม ความเมตตาต่อตนเองจึงเป็นคุณลักษณะหนึ่งที่ควรมีการส่งเสริมให้แก่นักศึกษาระดับปริญญาตรี

คำสำคัญ: ภาวะการคิดว่าตนเองไม่เก่ง, ลักษณะยึดติดความสมบูรณ์แบบ, ความเมตตาต่อตนเอง

Thai Journal of Clinical Psychology
https://so03.tci-thaijo.org/index.php/tci-thaijclinicpsy

Original Article

Influence of Perfectionism on Impostor Phenomenon among Undergraduate Students with Self-compassion as a Mediator

Nujmee Waemuso[1], Araya Pontanya[2*]

[1] *Bachelor of Science (Psychology), Department of Psychology, Faculty of Humanities, Chiang Mai University*

[2] *Assistant Professor, Department of Psychology, Faculty of Humanities, Chiang Mai University*

[*] Corresponding author, e-mail: araya.p@cmu.ac.th

Received: 3 March 2025 | **Revised:** 6 May 2025 | **Accepted:** 23 June 2025

Abstract

Objectives: To examine the influence of perfectionism on impostor phenomenon among undergraduate students with self-compassion as a mediator.

Materials and methods: The participants consisted of 366 undergraduate students from all year levels studying in Thailand, obtained by convenience sampling. The research instruments consisted of a demographic questionnaire, the Almost Perfect Scales-Revised (APS-R), the Self-compassion Scale (SCS), and Clance Impostor Phenomenon Scale (CIPS). The data was analyzed by using path analysis and bootstrap method.

Results: The results showed that self-compassion had a partial mediating role in the relationship between perfectionism and impostor phenomenon among undergraduate students.

Conclusion: The findings indicated that undergraduate students with self-compassion tended to experience lower levels of the impostor phenomenon, even if they had perfectionism tendencies. Therefore, self-compassion is a characteristic that should be promoted among undergraduate students.

Keywords: Impostor phenomenon, Perfectionism, Self-compassion

บทนำ

ในสังคมปัจจุบันการแข่งขันและมุ่งมั่นที่จะพัฒนาตนเองเพื่อไปสู่ความสำเร็จเป็นค่านิยมที่ผู้คนให้ความสำคัญอย่างมาก ไม่ว่าจะเป็นด้านสังคม เศรษฐกิจ วิถีชีวิต รวมไปถึงการทำงานและการเรียน ซึ่งระบบการศึกษาระดับอุดมศึกษาเป็นระบบหนึ่งที่มีการแข่งขันสูงเพื่อความเป็นเลิศทางวิชาการตามค่านิยมสังคมมาอย่างยาวนาน (Higher Education, Science, Research and Innovation Drive and Development Division, 2022) โดยนักศึกษาระดับอุดมศึกษามักถูกกดดันและถูกคาดหวังจากคนรอบข้างและมีการเปรียบเทียบระหว่างตนเองกับผู้อื่นจึงส่งผลให้เกิดความรู้สึกกดดันและเครียด เนื่องจากคิดว่าตนเองต้องสมบูรณ์แบบเพื่อให้ได้รับการยอมรับจากคนรอบข้าง ซึ่งนำไปสู่ความรู้สึกไม่พึงพอใจในชีวิตและความรู้สึกไร้ค่า ความคิดและความรู้สึกว่าตนเอง ‘ดีไม่พอ’ เช่นนี้รบกวนคุณภาพชีวิตทั้งด้านการเรียน การทำงาน และสัมพันธภาพกับคนรอบข้าง (Heitz, 2017) จนอาจนำไปสู่การเกิดปัญหาสุขภาพจิตได้ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในกลุ่มนักศึกษาที่มีการรับรู้ตนเองไม่ตรงกับความเป็นจริงและมีการยอมรับตนเองอย่างมีเงื่อนไข (Kam & Prihadi, 2021) อาจกล่าวได้ว่ามีนักศึกษาจำนวนหนึ่งที่ประสบความสำเร็จในด้านการเรียนและมีประสิทธิภาพด้านการเรียนสูงแต่ยังคงเผชิญกับภาวะการคิดว่าตนเองไม่เก่ง หรือ impostor phenomenon ทั้งนี้การศึกษาเกี่ยวกับ impostor phenomenon ในบริบทประเทศไทยมีการแปลคำนี้ไว้อย่างหลากหลาย เช่น การรับรู้ภาพลักษณ์ผู้มีภูมิรู้ (Chaisaen, 2016) ภาวะการคิดว่าตนเองไม่เก่ง (Department of Mental Health, 2022) และความคิดว่าตนเองด้อยความสามารถ (Sarnkong, 2022) ซึ่งในงานวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยเลือกใช้คำว่า ‘ภาวะการคิดว่าตนเองไม่เก่ง’ ตามนิยามของกรมสุขภาพจิต อันเป็นภาวะที่บุคคลรับรู้ว่าตนเองด้อยความสามารถ แม้จะมีหลักฐานเชิงประจักษ์ที่พิสูจน์ถึงความรู้ความสามารถหรือได้รับคำชมเชยและการยอมรับจากผู้อื่นอย่างเต็มที่ก็ตาม บุคคลจะปฏิเสธความสำเร็จที่เกิดขึ้นว่าเกิดจากความสามารถที่แท้จริงของตนเอง แต่เกิดจากปัจจัยภายนอก เช่น ความโชคดี อีกทั้งยังมีความรู้สึกผิดต่อความสำเร็จของตนเอง (Department of Mental Health, 2022; Faculty of Psychology, Chulalongkorn University, 2024)

นักศึกษาระดับอุดมศึกษาและบัณฑิตศึกษามีแนวโน้มประสบกับภาวะการคิดว่าตนเองไม่เก่งมากถึงร้อยละ 56-82 (Bess, 2023) โดยนักศึกษาระดับปริญญาตรีถือเป็นกลุ่มที่มีแนวโน้มประสบภาวะการคิดว่าตนเองไม่เก่งสูง เนื่องจากเป็นช่วงวัยที่ต้องเผชิญกับสภาพแวดล้อมที่กว้างใหญ่ขึ้น รวมถึงได้พบเจอกับผู้คนใหม่ ๆ ที่มีความสามารถหลากหลายยิ่งขึ้น ทำให้บุคคลกังวลว่าจะไม่สามารถรักษาความพิเศษหรือความเป็นอันดับหนึ่งของตนเองไว้ได้อย่างที่เคยทำได้ในช่วงวัยเด็กหรือวัยรุ่น (Faculty of Psychology, Chulalongkorn University, 2024) แม้ว่าภาวะการคิดว่าตนเองไม่เก่งจะยังไม่ถูกจัดเป็นความผิดปกติทางจิตตามเกณฑ์คู่มือการวินิจฉัยและสถิติของความผิดปกติทางจิต (Jai Mhor, 2020) แต่การมีภาวะดังกล่าวอย่างสม่ำเสมอก็อาจส่งผลให้บุคคลรู้สึกไม่มีค่า อันจะส่งผลให้เกิดปัญหาสุขภาพจิตอื่น ๆ ตามมา อาทิ ความวิตกกังวล อาการซึมเศร้า (Buathong et al., 2023) โดยบุคคลจะมีความคิดว่าตนเองด้อยความสามารถหรือด้อยประสิทธิภาพในการทำงาน เชื่อว่าตนเองไม่คู่ควรกับความสำเร็จที่ได้รับ (Department of Mental Health, 2022; Faculty of Psychology, Chulalongkorn University, 2024) และเชื่อว่าความสำเร็จที่ตนได้รับนั้นไม่ได้เกิดจากความสามารถที่แท้จริงของตน แม้ว่าจะมีหลักฐานพิสูจน์ถึงความสามารถอย่างเป็นรูปธรรมก็ตามทำให้บุคคลมีความรู้สึกผิดต่อความสำเร็จของตน นอกจากนี้ Clance (1985) ได้กล่าวถึงการแสร้งสร้างภาพลักษณ์ผู้มีภูมิรู้ของบุคคลที่มีภาวะการคิดว่าตนเองไม่เก่ง โดยเป็นความเชื่อว่าตนเองกำลังหลอกลวงผู้อื่นว่าเป็นผู้มีความรู้ และกังวลว่าผู้อื่นจะรู้ว่าตนไม่ได้มีความสามารถมากมายอย่างที่ผู้อื่นเข้าใจ บุคคลจึงพยายามอย่างยิ่งที่จะรักษาภาพลักษณ์ผู้มีภูมิรู้นั้นไว้ ผู้ที่มีภาวะการคิดว่าตนเองไม่เก่งจะแสดงออกด้วยการทำงานอย่างเต็มที่ทันทีที่ได้รับมอบหมาย หรือในทางตรงกันข้ามอาจแสดงออกด้วยการผัดวันประกันพรุ่งในระยะแรกและมาเร่งทำงานในช่วงใกล้วันกำหนดส่ง แม้ว่าผลลัพธ์ของการทำงานจะประสบผลสำเร็จ แต่บุคคลกลุ่มนี้จะ

ปฏิเสธข้อมูลย้อนกลับทางบวกเพราะรู้สึกผิดกับรูปแบบการทำงานของตน นอกจากนี้ ความสำเร็จของงานยังทำให้บุคคลเกิดความเครียดและความกดดันที่จะต้องรักษาระดับความสำเร็จของตนเองไว้ให้คงอยู่ต่อไป ทั้งนี้ จากการศึกษาปัจจัยภายในบุคคลที่ส่งผลให้เกิดภาวะการคิดว่าตนเองไม่เก่งพบว่า หนึ่งในปัจจัยด้านบุคลิกภาพที่เป็นปัจจัยเชิงสาเหตุอันทำให้เกิดภาวะการคิดว่าตนเองไม่เก่ง คือ การมีบุคลิกภาพนิยมความสมบูรณ์แบบ

บุคลิกภาพนิยมความสมบูรณ์แบบ (perfectionism) หรือลักษณะยึดติดความสมบูรณ์แบบเป็นลักษณะที่บุคคลแสวงหาความสมบูรณ์แบบ โดยตั้งเป้าหมายชีวิตอย่างเป็นไปตามอุดมคติ และมีความพยายามอย่างยิ่งเพื่อไปถึงเป้าหมายที่วางไว้ รวมถึงมีการประเมินคุณค่าของตนเองจากผลงานและความสำเร็จที่เกิดขึ้น หากไม่สามารถไปถึงจุดหมายที่ตนเองวางไว้ก็มักจะมีการวิพากษ์วิจารณ์ตนเองและรับรู้ถึงคุณค่าของตนเองในเชิงลบ (Nanthasarn et al., 2023) โดย Slaney et al. (2001) ได้แบ่งองค์ประกอบของลักษณะยึดติดความสมบูรณ์แบบออกเป็น 3 ด้าน ได้แก่ 1) การตั้งมาตรฐานสูง (standard) คือ ความคาดหวังที่บุคคลมีต่อตนเองสูงและต้องการปฏิบัติให้เป็นไปตามมาตรฐานที่วางไว้โดยปราศจากข้อผิดพลาด 2) ความเป็นระเบียบเรียบร้อย (order) เป็นความสามารถของบุคคลในการจัดการหรือรับมือกับสิ่งต่าง ๆ อย่างเป็นระบบ และ 3) ความไม่สอดคล้องระหว่างมาตรฐานที่ตั้งไว้กับความเป็นจริง (discrepancy) คือ การรับรู้ของบุคคลถึงความไม่สอดคล้องระหว่างผลลัพธ์ของงานที่ทำได้กับมาตรฐานสูงที่ตนเองวางไว้ และจากการศึกษาที่ผ่านมา พบว่า ลักษณะยึดติดความสมบูรณ์แบบมีแนวโน้มก่อให้เกิดปัญหาทางสุขภาพจิตที่หลากหลาย ไม่ว่าจะเป็นภาวะซึมเศร้า ความวิตกกังวล ภาวะหมดไฟในการเรียน รวมไปถึงภาวะการคิดว่าตนเองไม่เก่ง (Boonthong & Pontanya, 2023; Ferrari et al., 2018; Karim, 2022; Pereira et al., 2022) โดยทั้งลักษณะยึดติดความสมบูรณ์แบบและภาวะการคิดว่าตนเองไม่เก่งจะมีการแสดงลักษณะร่วมกันบางประการ เช่น การตั้งมาตรฐานสูงเกินจริงจนไม่สามารถบรรลุได้ ความกลัวความล้มเหลว การวิพากษ์วิจารณ์ตนเองอย่างมาก การไม่พึงพอใจกับผลงานที่มีคุณภาพ การผัดวันประกันพรุ่ง และการมีความภาคภูมิใจในตนเองต่ำ (Cokley et al., 2018; Pannhausen et al., 2022; Sheveleva et al., 2023) จึงอาจกล่าวได้ว่าลักษณะยึดติดความสมบูรณ์แบบมีแนวโน้มเป็นหนึ่งในปัจจัยที่ส่งผลให้บุคคลเกิดภาวะการคิดว่าตนเองไม่เก่ง (Brennan-Wydra et al., 2021; Clance, 1985; Karim, 2022; Pannhausen, 2022) โดยเฉพาะอย่างยิ่งในบุคคลที่มีลักษณะยึดติดความสมบูรณ์แบบชนิดปรับตัวยาก (maladaptive perfectionism) ซึ่งการศึกษาจำนวนหนึ่งพบว่า นักศึกษาที่มีลักษณะยึดติดความสมบูรณ์แบบชนิดปรับตัวยากจะมีความเมตตาต่อตนเองต่ำ (Kawamoto et al., 2023; Pereira et al., 2022; Umandap & Teh, 2020) โดยบุคคลที่มีลักษณะดังกล่าวจะมีการวิพากษ์วิจารณ์ตนเองมากเกินไปเมื่อไม่สามารถทำตามความคาดหวังของตนเองได้จึงทำให้มีความเมตตาต่อตนเองต่ำ (Boonthong & Pontanya, 2023)

ความเมตตาต่อตนเอง (self-compassion) คือ การรักและเห็นคุณค่าตนเองในฐานะของมนุษย์ที่ไม่สมบูรณ์แบบ สามารถทำความเข้าใจ ยอมรับ และปฏิบัติต่อตนเองอย่างอ่อนโยน มีสติและไม่กล่าวโทษหรือตัดสินตนเองเมื่อเผชิญกับปัญหา รวมถึงสามารถให้อภัยต่อข้อผิดพลาดของตนเองได้ (Neff, 2003) ความเมตตาต่อตนเองจึงเป็นหนึ่งในปัจจัยปกป้องในการป้องกันความเสี่ยงของปัญหาสุขภาพจิต โดยงานวิจัยที่ผ่านมาชี้ให้เห็นว่า ความเมตตาต่อตนเองมีความสัมพันธ์ทางลบกับอาการซึมเศร้าและระดับความเครียด (Amanda et al., 2021; Shamsababdi & Dehshiri, 2024) อีกทั้งงานวิจัยของ Batchelder (2019) ยังพบว่าความเมตตาต่อตนเองมีความสัมพันธ์ทางลบกับภาวะการคิดว่าตนเองไม่เก่งของนักศึกษาระดับปริญญาเอก นอกจากนี้ งานวิจัยจำนวนหนึ่งยังบ่งชี้ถึงบทบาทของความเมตตาต่อตนเองในฐานะตัวแปรส่งผ่านความสัมพันธ์ระหว่างลักษณะยึดติดความสมบูรณ์แบบกับตัวแปรทางจิตวิทยาอื่น ๆ เช่น ความวิตกกังวล อาการซึมเศร้า และภาวะการคิดว่าตนเองไม่เก่ง (Boonthong & Pontanya, 2023; Liu et al., 2023; Mehr & Adams, 2016) โดยพบว่า ความเมตตาต่อตนเองสามารถลดอิทธิพลของลักษณะยึดติดความ

สมบูรณ์แบบที่มีต่อตัวแปรจิตวิทยาเชิงลบเหล่านั้นได้ ความเมตตาต่อตนเองจึงมีแนวโน้มเป็นคุณลักษณะทางจิตวิทยาเชิงบวกที่ทำหน้าที่เป็นตัวแปรส่งผ่านและสามารถลดอิทธิพลของปัจจัยเสี่ยงที่ทำให้เกิดผลลัพธ์ทางลบต่อสุขภาพจิต (Fong & Loi, 2016) ดังนั้น การเพิ่มระดับความเมตตาต่อตนเองจึงอาจเป็นวิธีการที่มีประสิทธิภาพในการเอาชนะภาวะการคิดว่าตนเองไม่เก่งได้ (Patzak et al., 2017)

จากงานวิจัยที่ผ่านมาดังกล่าวข้างต้น แม้ว่าจะมีการศึกษาเกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างลักษณะยึดติดความสมบูรณ์แบบกับภาวะการคิดว่าตนเองไม่เก่ง แต่การศึกษากลไกของปัจจัยปกป้องที่ทำหน้าที่เป็นตัวแปรส่งผ่านระหว่างความสัมพันธ์ของทั้งสองตัวแปรโดยตรงยังมีไม่มากนัก (Sheveleva et al., 2023) ทั้งนี้มีเพียงงานวิจัยที่ศึกษาบทบาทของความเมตตาต่อตนเองในฐานะตัวแปรส่งผ่านในความสัมพันธ์ระหว่างลักษณะยึดติดความสมบูรณ์แบบกับตัวแปรทางจิตวิทยาเชิงลบอื่น ๆ เช่น ความวิตกกังวล ภาวะหมดไฟในการเรียน ซึ่งพบว่าความเมตตาต่อตนเองมีบทบาทเป็นตัวแปรส่งผ่านในความสัมพันธ์ระหว่างลักษณะยึดติดความสมบูรณ์แบบกับตัวแปรตามเหล่านั้น (Boonthong & Pontanya, 2023; Pereira et al., 2022) ส่วนในงานวิจัยที่ศึกษาบทบาทของความเมตตาต่อตนเองในฐานะตัวแปรส่งผ่านในความสัมพันธ์ระหว่างลักษณะยึดติดความสมบูรณ์แบบกับตัวแปรทางจิตวิทยาเชิงบวก เช่น ความอยู่ดีมีสุขเชิงอัตวิสัย การพัฒนาความงอกงามแห่งตน พบว่าความเมตตาต่อตนเองมีบทบาทเป็นตัวแปรส่งผ่านในความสัมพันธ์ระหว่างลักษณะยึดติดความสมบูรณ์แบบกับตัวแปรตามเหล่านั้นเช่นกัน (Stoeber et al., 2020; Umandap & Teh, 2020) จึงอาจกล่าวได้ว่าความเมตตาต่อตนเองมีแนวโน้มเป็นปัจจัยปกป้องหนึ่งที่จะช่วยลดหรือบรรเทาปัญหาสุขภาพจิตต่าง ๆ ที่เกิดจากลักษณะยึดติดความสมบูรณ์แบบได้ (Batchelder, 2019; Ferrari et al., 2018; Kawamoto et al., 2023; Liu et al., 2023) ซึ่งรวมถึงภาวะการคิดว่าตนเองไม่เก่งด้วย กล่าวคือ หากบุคคลมีความเมตตาต่อตนเองจะสามารถยอมรับความไม่สมบูรณ์แบบของตนและให้อภัยตนเองได้ ส่งผลให้บุคคลมีภาวะการคิดว่าตนเองไม่เก่งลดลง (Batchelder, 2019; Johnson & Plisco, 2023; Patzak et al., 2017)

ด้วยเหตุนี้ ผู้วิจัยจึงสนใจศึกษาอิทธิพลของลักษณะยึดติดความสมบูรณ์แบบต่อภาวะการคิดว่าตนเองไม่เก่งของนักศึกษาระดับปริญญาตรี โดยมีความเมตตาต่อตนเองเป็นตัวแปรส่งผ่าน เพื่อใช้เป็นแนวทางในการส่งเสริมความเมตตาต่อตนเองในกลุ่มนักศึกษา และเป็นแนวทางในการวางแผนบรรเทาภาวะการคิดว่าตนเองไม่เก่งของนักศึกษาที่มีลักษณะยึดติดความสมบูรณ์แบบต่อไป

วัตถุประสงค์

เพื่อศึกษาอิทธิพลของลักษณะยึดติดความสมบูรณ์แบบที่มีต่อภาวะการคิดว่าตนเองไม่เก่งของนักศึกษาระดับปริญญาตรี โดยมีความเมตตาต่อตนเองเป็นตัวแปรส่งผ่าน

สมมติฐานการวิจัย

1. ความเมตตาต่อตนเองเป็นตัวแปรส่งผ่านความสัมพันธ์ระหว่างลักษณะยึดติดความสมบูรณ์แบบและภาวะการคิดว่าตนเองไม่เก่งของนักศึกษาระดับปริญญาตรี
2. ลักษณะยึดติดความสมบูรณ์แบบมีอิทธิพลทางตรงต่อความเมตตาต่อตนเองของนักศึกษาระดับปริญญาตรี
3. ลักษณะยึดติดความสมบูรณ์แบบมีอิทธิพลทางตรงต่อภาวะการคิดว่าตนเองไม่เก่งของนักศึกษาระดับปริญญาตรี
4. ความเมตตาต่อตนเองมีอิทธิพลทางตรงต่อภาวะการคิดว่าตนเองไม่เก่งของนักศึกษาระดับปริญญาตรี

ภาพที่ 1

กรอบแนวคิดการวิจัย



วัสดุและวิธีการ

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยคือ นักศึกษาระดับปริญญาตรีทุกชั้นปีที่กำลังศึกษาอยู่ในสถาบันอุดมศึกษาในประเทศไทย และลงทะเบียนเรียนในภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2567

กลุ่มตัวอย่างในการวิจัยครั้งนี้ คือ นักศึกษาระดับปริญญาตรี ได้มาด้วยวิธีการสุ่มกลุ่มตัวอย่างแบบตามสะดวก (convenience sampling) โดยขนาดกลุ่มตัวอย่างขั้นต่ำที่เหมาะสมกับสถิติวิเคราะห์เส้นทาง (path analysis) คือ จำนวนอย่างน้อย 200 หน่วยตัวอย่าง (Weston & Gore, 2006) ซึ่งงานวิจัยครั้งนี้มีจำนวนกลุ่มตัวอย่าง 366 คน จึงเพียงพอสำหรับการวิเคราะห์ตัวแปรส่งผ่าน ในการเก็บข้อมูลกลุ่มตัวอย่างจะได้รับการแจ้งข้อมูลเกี่ยวกับการวิจัยในหน้าแรกของแบบสอบถามออนไลน์ ซึ่งมีการชี้แจงรายละเอียดการวิจัยเพื่อให้ข้อมูลที่สำคัญในการตัดสินใจเข้าร่วมการวิจัย รวมถึงสิทธิของการไม่ตอบหรือไม่ให้ข้อมูลที่กลุ่มตัวอย่างไม่เต็มใจหรือไม่สะดวกใจ ผู้เข้าร่วมวิจัยที่เลือกกดข้อความ ‘ยินยอมเข้าร่วมการวิจัย’ เท่านั้นที่จะสามารถตอบแบบสอบถามได้ ซึ่งถือเป็นการยินยอมเข้าร่วมการวิจัยด้วยการกระทำ (consent by action) ข้อมูลที่ได้รับจะถูกเก็บเป็นความลับและนำเสนอผลการศึกษาในภาพรวมเท่านั้น

จากการวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง พบว่า ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง คิดเป็นร้อยละ 79.5 รองลงมาคือ เพศชาย คิดเป็นร้อยละ 16.4 และกลุ่มตัวอย่างที่ไม่ต้องการระบุเพศ หรืออื่น ๆ คิดเป็นร้อยละ 4.1 โดยอายุเฉลี่ยของกลุ่มตัวอย่างเท่ากับ 20.65 ปี (S.D. = 1.57) เมื่อพิจารณาตามชั้นปี พบว่า กลุ่มตัวอย่างกำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นปีที่ 4 มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 37.7 เมื่อพิจารณาตามกลุ่มสาขาวิชา พบว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่สังกัดอยู่ในกลุ่มสาขาวิชามนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ คิดเป็นร้อยละ 60.4 เมื่อพิจารณาตามภูมิภาคของสถาบันการศึกษา พบว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ศึกษาอยู่ในสถาบันอุดมศึกษาในภาคเหนือ คิดเป็นร้อยละ 53.0 รองลงมาคือภาคกลาง ซึ่งคิดเป็นร้อยละ 21.9 และภาคใต้ คิดเป็นร้อยละ 15.6 นอกจากนี้ยังพบว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีผลการเรียนเฉลี่ยมากกว่าหรือเท่ากับ 3.51 ซึ่งคิดเป็นร้อยละ 44.5

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ แบบสอบถามเกี่ยวกับข้อมูลทั่วไป ประกอบด้วยข้อคำถามเกี่ยวกับเพศ อายุ ชั้นปี กลุ่มสาขาวิชา ภูมิภาคของสถาบันการศึกษา และระดับผลการเรียนเฉลี่ยของกลุ่มตัวอย่าง และแบบวัด 3 ฉบับ ประกอบด้วย 1) แบบวัดลักษณะยึดติดความสมบูรณ์แบบ (the almost perfect scales-revised: APS-R) ซึ่งพัฒนาขึ้นโดย Slaney et al. (2001) โดยผู้วิจัยนำมาจากแบบวัดความโน้มเอียงเป็นผู้นิยมความสมบูรณ์แบบของ Kumpakdee (2021) มีข้อคำถาม 23 ข้อ แบ่งเป็น 3 ด้าน คือ การตั้งมาตรฐานสูง ความเป็นระเบียบเรียบร้อย และความไม่สอดคล้องระหว่างมาตรฐานที่ตั้งไว้กับความเป็นจริง โดยเป็นมาตรประเมินค่า 7 ระดับ ตั้งแต่ระดับ 1 (ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง) ไปจนถึง ระดับ 7 (เห็นด้วยอย่างยิ่ง) แบบวัดมีค่าความเชื่อมั่นแบบครอนบาคแอลฟาทั้งฉบับเท่ากับ 0.896 ในการแปลผลหากคะแนนรวมด้าน

การตั้งมาตรฐานสูง ด้านความเป็นระเบียบเรียบร้อย และด้านความไม่สอดคล้องระหว่างมาตรฐานที่ตั้งไว้กับความเป็นจริงมากกว่าหรือเท่ากับ 25, 14 และ 42 คะแนนตามลำดับ ถือว่ามีลักษณะยึดติดความสมบูรณ์แบบด้านนั้น ๆ สูง หากคะแนนน้อยกว่าเกณฑ์ข้างต้น ถือว่ามีลักษณะยึดติดความสมบูรณ์แบบด้านนั้น ๆ ต่ำ 2) แบบวัดความเมตตาต่อตนเอง (the self-compassion scale: SCS) ซึ่งพัฒนาขึ้นโดย Neff (2003) และแปลเป็นฉบับภาษาไทยโดย Boonsrangsom (2013) มีข้อคำถาม 26 ข้อ เป็นมาตรประเมินค่า 5 ระดับ ตั้งแต่ระดับ 1 (ไม่เคยตรงเลย) จนถึงระดับ 5 (ตรงแทบทุกครั้ง) แบบวัดมีค่าความเชื่อมั่นแบบครอนบาคแอลฟาทั้งฉบับเท่ากับ 0.836 โดยใช้เกณฑ์การแปลความหมายคะแนน คือ 6.00-14.00 หมายถึง มีความเมตตาต่อตนเองต่ำ 14.01-22.00 หมายถึง มีความเมตตาต่อตนเองปานกลาง และ 22.01-30.00 หมายถึง มีความเมตตาต่อตนเองสูง และ 3) แบบวัดภาวะการคิดว่าตนเองไม่เก่งของแคลนซ์ (Clance impostor phenomenon scale: CIPS) พัฒนาขึ้นโดย Clance (1985) และแปลเป็นฉบับภาษาไทยโดย Chaisaen (2016) มีข้อคำถาม 20 ข้อ เป็นมาตรประเมินค่า 6 ระดับ ตั้งแต่ระดับ 1 (ไม่จริงที่สุด) จนถึงระดับ 6 (จริงที่สุด) แบบวัดมีค่าความเชื่อมั่นแบบครอนบาคแอลฟาทั้งฉบับเท่ากับ 0.946 โดยใช้เกณฑ์การแปลความหมายของคะแนน คือ น้อยกว่าหรือเท่ากับ 40 หมายถึง มีภาวะการคิดว่าตนเองไม่เก่งต่ำ, 41-60 หมายถึง มีภาวะการคิดว่าตนเองไม่เก่งปานกลาง, 61-80 หมายถึง มีภาวะการคิดว่าตนเองไม่เก่งสูง และ 81 ขึ้นไป หมายถึง มีภาวะการคิดว่าตนเองไม่เก่งสูงมาก

การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงสหสัมพันธ์ (correlational research) โดยวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่างด้วยสถิติเชิงพรรณนา (descriptive statistics) ได้แก่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ และในการตรวจสอบสมมติฐานการวิจัยใช้สถิติการวิเคราะห์เส้นทาง (path analysis) และวิธีการบูตสแตรป (bootstrap method) ด้วยโปรแกรม Jamovi

ผลการศึกษา

ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปร (bivariate relationship) โดยใช้วิธีการหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson product moment correlation coefficient) เพื่อตรวจสอบข้อตกลงเบื้องต้นของการวิเคราะห์เส้นทาง (path analysis) ในเรื่องปัญหาภาวะร่วมเส้นตรงพหุ (multicollinearity) พบว่า ตัวแปรมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์อยู่ระหว่าง 0.47-0.60 ถือว่าผ่านเกณฑ์ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรไม่เกิน 0.85 (Kline, 2015) จึงคาดว่าตัวแปรที่ศึกษาจะไม่เกิดปัญหาภาวะร่วมเส้นตรงพหุ แสดงดังตาราง 1

ตาราง 1

คะแนนเฉลี่ยความเมตตากรุณาต่อตนเองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล 2 สัปดาห์

ตัวแปร	ค่าเฉลี่ย	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน	ระดับ	ลักษณะยึดติดความสมบูรณ์แบบ	ความเมตตาต่อตนเอง
1. ลักษณะยึดติดความสมบูรณ์แบบ	102.73	25.49	-	-	
- ด้านการตั้งมาตรฐานสูง	36.35	8.32	สูง		
- ด้านความเป็นระเบียบเรียบร้อย	18.75	5.25	สูง		
- ด้านความไม่สอดคล้องระหว่างมาตรฐานและความเป็นจริง	47.64	17.60	สูง		
2. ความเมตตาต่อตนเอง	19.92	3.42	ปานกลาง	-0.47***	-
3. ภาวะการคิดว่าตนเองไม่เก่ง	78.65	18.46	สูง	0.60***	-0.55***

หมายเหตุ: ***p < .001

ผลการวิเคราะห์ค่าอิทธิพลทางตรง ค่าอิทธิพลทางอ้อม และค่าอิทธิพลโดยรวม พบว่า ลักษณะยึดติดความสมบูรณ์แบบมีอิทธิพลทางตรงเชิงลบต่อความเมตตาต่อตนเองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 โดยมีค่าอิทธิพลทางตรงเท่ากับ -0.47 จึงยอมรับสมมติฐานที่ 2 แสดงดังภาพ 2 ลักษณะยึดติดความสมบูรณ์แบบมีอิทธิพลทางตรงเชิงบวกต่อภาวะการคิดว่าตนเองไม่เก่งอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 โดยมีค่าอิทธิพลทางตรงเท่ากับ 0.45 จึงยอมรับสมมติฐานที่ 3 ในขณะที่ความเมตตาต่อตนเองก็มีอิทธิพลทางตรงเชิงลบต่อภาวะการคิดว่าตนเองไม่เก่งอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 โดยมีค่าอิทธิพลทางตรงเท่ากับ -0.34 จึงยอมรับสมมติฐานที่ 4 แสดงดังตาราง 2

ตาราง 2

แสดงค่าอิทธิพลทางตรง อิทธิพลทางอ้อม และอิทธิพลโดยรวม (n = 366)

ตัวแปร	ภาวะการคิดว่าตนเองไม่เก่ง		
	อิทธิพลทางตรง	อิทธิพลทางอ้อม	อิทธิพลโดยรวม
ลักษณะยึดติดความสมบูรณ์แบบ	0.45***	0.16***	0.61***
ความเมตตาต่อตนเอง	-0.34***	-	-0.34***

หมายเหตุ: ***$p < .001$, Standardized Coefficients

การวิเคราะห์อิทธิพลทางอ้อมเพื่อทดสอบบทบาทการเป็นตัวแปรส่งผ่านของความเมตตาต่อตนเองโดยใช้วิธีการบูตสแตรป (bootstrap method) ซึ่งมีการกำหนดจำนวนการสุ่มตัวอย่างซ้ำทั้งสิ้น 5,000 ครั้ง ในการวิจัยนี้กำหนดช่วงของความเชื่อมั่นที่ 95% ดังนั้น ค่าสัมประสิทธิ์อิทธิพลที่ได้จากการประมาณค่าด้วยวิธีการบูตสแตรปจะต้องมีค่าต่ำสุด (lower) และค่าสูงสุด (upper) ไม่ครอบคลุมค่าศูนย์ (non-zero) จึงจะสามารถระบุว่าค่าสัมประสิทธิ์อิทธิพลทางอ้อมมีนัยสำคัญทางสถิติ (Homklin et al., 2022; Preacher & Hayes, 2004) ผลการวิเคราะห์อิทธิพลทางอ้อม พบว่าความเมตตาต่อตนเองมีบทบาทเป็นตัวแปรส่งผ่านแบบบางส่วน (partial mediation) ในความสัมพันธ์ระหว่างลักษณะยึดติดความสมบูรณ์แบบและภาวะการคิดว่าตนเองไม่เก่งของนักศึกษาระดับปริญญาตรี โดยมีค่าสัมประสิทธิ์อิทธิพลทางอ้อมเท่ากับ 0.16 และมีผลการประมาณค่าด้วยวิธีบูตสแตรปของค่าต่ำสุดและค่าสูงสุดไม่ครอบคลุมศูนย์ (Boot LLCI = 0.08 และ Boot ULCI = 0.15) จากผลการวิเคราะห์ดังกล่าว จึงยอมรับสมมติฐานที่ 1 ดังแสดงในตาราง 3 และรูปภาพ 2

ตาราง 3

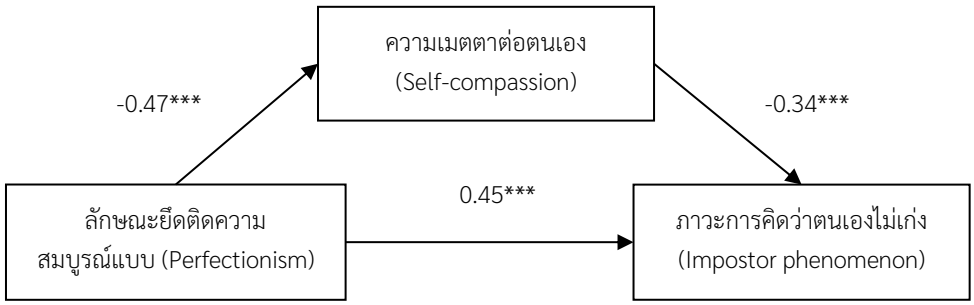
แสดงผลการทดสอบการเป็นตัวแปรส่งผ่าน (n = 366)

ความสัมพันธ์	Bootstrapped Indirect Effect	Boot SE	Boot LLCI, ULCI
ลักษณะยึดติดความสมบูรณ์แบบ → ความเมตตาต่อตนเอง → ภาวะการคิดว่าตนเองไม่เก่ง	0.16***	0.02	0.08, 0.15

หมายเหตุ: ***$p < .001$, Bootstrap Sample Size = 5,000 (Standardized Coefficients), SE = Standard Error, LLCI = Lower Level Confidence Interval, ULCI = Upper Level Confidence Interval

รูปภาพ 2

เส้นทางอิทธิพลและค่าสัมประสิทธิ์อิทธิพลมาตรฐานของแบบจำลองการวิจัย



หมายเหตุ: ***$p < .001$

วิจารณ์

จากการศึกษาครั้งนี้ พบว่า กลุ่มตัวอย่างนักศึกษามีลักษณะยึดติดความสมบูรณ์แบบ ความเมตตาต่อตนเอง และภาวะการคิดว่าตนเองไม่เก่งอยู่ในระดับสูง ปานกลาง และสูงตามลำดับ เมื่อพิจารณาความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรพบว่า ทุกตัวแปรมีความสัมพันธ์กันในระดับปานกลาง และมีทิศทางความสัมพันธ์เป็นไปตามการทบทวนวรรณกรรมที่ผ่านมา โดยมีรายละเอียดดังนี้

ลักษณะยึดติดความสมบูรณ์แบบมีความสัมพันธ์ทางบวกกับภาวะการคิดว่าตนเองไม่เก่ง ซึ่งสามารถอธิบายได้ว่า นักศึกษาที่มีลักษณะยึดติดความสมบูรณ์แบบสูงก็จะมีภาวะการคิดว่าตนเองไม่เก่งสูงไปด้วย ผลการศึกษานี้สอดคล้องกับงานวิจัยของ Lee et al. (2021) ที่ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างลักษณะยึดติดความสมบูรณ์แบบและภาวะการคิดว่าตนเองไม่เก่งในนักศึกษาปริญญาตรีที่มีความสามารถทางวิชาการ พบว่า ลักษณะยึดติดความสมบูรณ์แบบมีความสัมพันธ์ทางบวกกับภาวะการคิดว่าตนเองไม่เก่งอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ โดยนักศึกษาที่มีลักษณะยึดติดความสมบูรณ์แบบสูงจะมีภาวะการคิดว่าตนเองไม่เก่งสูง และสอดคล้องกับงานวิจัยของ Ribica and Bhambri (2024) ที่พบว่าลักษณะยึดติดความสมบูรณ์แบบแปรผันตรงกับภาวะการคิดว่าตนเองไม่เก่งอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ จึงสามารถอธิบายได้ว่าบุคคลที่มีลักษณะยึดติดความสมบูรณ์แบบจะยึดถือมาตรฐานที่สูงเกินจริง มักวิพากษ์วิจารณ์หรือกล่าวโทษตนเองเมื่อไม่สามารถปฏิบัติงานถึงมาตรฐานที่วางไว้ ทั้งยังวิตกกังวลต่อความล้มเหลว จึงนำไปสู่ภาวะการคิดว่าตนเองไม่เก่ง เนื่องจากรู้สึกไม่พึงพอใจในตนเองเพราะต้องการให้ผลลัพธ์ของงานสมบูรณ์แบบตามที่คาดหวังไว้

เมื่อพิจารณาความสัมพันธ์ระหว่างลักษณะยึดติดความสมบูรณ์แบบและความเมตตาต่อตนเองในนักศึกษาระดับปริญญาตรี พบว่า ลักษณะยึดติดความสมบูรณ์แบบมีความสัมพันธ์ทางลบกับความเมตตาต่อตนเอง โดยนักศึกษาที่มีลักษณะยึดติดความสมบูรณ์แบบสูงจะมีระดับความเมตตาต่อตนเองที่ต่ำลง ผลการศึกษานี้สอดคล้องกับงานวิจัยของ Tan (2023) ที่ศึกษาบทบาทของความเมตตาต่อตนเองในฐานะตัวแปรส่งผ่านความสัมพันธ์ระหว่างลักษณะยึดติดความสมบูรณ์แบบกับความยืดหยุ่นทางจิตใจของนักศึกษาฟิลิปปินส์ พบว่า ลักษณะยึดติดความสมบูรณ์แบบมีความสัมพันธ์ทางลบกับความเมตตาต่อตนเองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับงานวิจัยของ Wei et al. (2021) ที่ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างลักษณะนิยมความสมบูรณ์แบบและโรคซึมเศร้าของนักศึกษาจีน โดยมีความเมตตาต่อตนเองเป็นตัวแปรส่งผ่าน ซึ่งพบว่า ลักษณะยึดติดความสมบูรณ์แบบชนิดปรับตัวยากแปรผกผันกับความเมตตาต่อตนเองอย่างมีนัยสำคัญ อธิบายได้ว่าบุคคลที่มีลักษณะยึดติดความสมบูรณ์แบบจะมีการวิพากษ์วิจารณ์และกล่าวโทษตนเองมากเกินไปเมื่อไม่สามารถปฏิบัติงานตามความคาดหวังของตนเอง ทำให้ไม่สามารถยอมรับหรือให้อภัยต่อข้อผิดพลาดของตนเองได้ จึงมีความเมตตาต่อตนเองในระดับต่ำ

ส่วนความสัมพันธ์ระหว่างความเมตตาต่อตนเองและภาวะการคิดว่าตนเองไม่เก่งในนักศึกษานั้น พบว่า ความเมตตาต่อตนเองมีความสัมพันธ์ทางลบกับภาวะการคิดว่าตนเองไม่เก่ง สามารถอธิบายได้ว่า นักศึกษาที่มีความเมตตาต่อตนเองสูง จะมีภาวะการคิดว่าตนเองไม่เก่งที่ต่ำลงด้วย สอดคล้องกับงานวิจัยของ Patzak et al. (2017) ที่ศึกษาบทบาทของความเมตตาต่อตนเองในความสัมพันธ์ระหว่างความเข้าใจบทบาททางเพศและภาวะการคิดว่าตนเองไม่เก่ง พบว่าความเมตตาต่อตนเองมีความสัมพันธ์ทางลบกับภาวะการคิดว่าตนเองไม่เก่ง และงานวิจัยของ Johnson and Plisco (2023) ที่พบว่า ความเมตตาต่อตนเองแปรผกผันกับภาวะการคิดว่าตนเองไม่เก่งอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 จึงสามารถอธิบายได้ว่า หากบุคคลมีความเมตตาต่อตนเอง บุคคลจะสามารถทำความเข้าใจและยอมรับในสิ่งที่เป็น ไม่กล่าวโทษตนเองเมื่อเผชิญปัญหาและให้อภัยต่อความผิดพลาดของตนเองได้ เนื่องจากบุคคลจะมีมุมมองเกี่ยวกับความผิดพลาดในลักษณะของการเรียนรู้จากข้อผิดพลาดที่เกิดขึ้น อันจะนำไปสู่การปรับปรุงและพัฒนาตนเองและทำให้มีภาวะการคิดว่าตนเองไม่เก่งที่ลดลง นอกจากนี้ บุคคลที่มีความเมตตาต่อตนเองจะสามารถรักและเห็นคุณค่าในตนเองในฐานะของมนุษย์ที่ไม่สมบูรณ์แบบ สามารถทำความเข้าใจ ยอมรับ และปฏิบัติต่อตนเองด้วยความอ่อนโยน มีสติและไม่กล่าวโทษหรือตัดสินตนเองเมื่อต้องเผชิญกับปัญหา รวมถึงให้อภัยต่อข้อผิดพลาดของตนเองได้ (Neff, 2003)

ทั้งนี้จากการวิเคราะห์อิทธิพลทางตรงพบว่า ลักษณะยึดติดความสมบูรณ์แบบมีอิทธิพลทางตรงเชิงบวกต่อภาวะการคิดว่าตนเองไม่เก่ง และมีอิทธิพลทางตรงเชิงลบต่อความเมตตาต่อตนเอง แสดงให้เห็นว่าลักษณะยึดติดความสมบูรณ์แบบในระดับสูงมีอิทธิพลต่อการมีภาวะการคิดว่าตนเองไม่เก่งในระดับสูง และลักษณะยึดติดความสมบูรณ์แบบในระดับสูงมีอิทธิพลต่อความเมตตาต่อตนเองในระดับต่ำ เมื่อพิจารณาอิทธิพลของความเมตตาต่อตนเองต่อภาวะการคิดว่าตนเองไม่เก่ง พบว่า ความเมตตาต่อตนเองมีอิทธิพลทางตรงเชิงลบต่อภาวะการคิดว่าตนเองไม่เก่ง จึงอาจกล่าวได้ว่าหากนักศึกษามีระดับความเมตตาต่อตนเองสูง จะทำให้แนวโน้มของภาวะการคิดว่าตนเองไม่เก่งอยู่ในระดับต่ำ นอกจากนี้เมื่อวิเคราะห์อิทธิพลทางอ้อม พบว่า ความเมตตาต่อตนเองมีบทบาทเป็นตัวแปรส่งผ่านแบบบางส่วน (partial mediation) ในความสัมพันธ์ระหว่างลักษณะยึดติดความสมบูรณ์แบบและภาวะการคิดว่าตนเองไม่เก่งของนักศึกษาระดับปริญญาตรี กล่าวคือ ความเมตตาต่อตนเองทำหน้าที่เป็นตัวแปรส่งผ่านที่ช่วยลดอิทธิพลทางลบบางส่วนของลักษณะยึดติดความสมบูรณ์แบบที่มีต่อการเกิดภาวะการคิดว่าตนเองไม่เก่งของนักศึกษา ดังนั้น เมื่อนักศึกษามีลักษณะยึดติดความสมบูรณ์แบบแต่หากยังมีความเมตตาต่อตนเองก็จะทำให้อิทธิพลของลักษณะยึดติดความสมบูรณ์แบบที่มีต่อภาวะการคิดว่าตนเองไม่เก่งลดลงได้ ในทางกลับกันหากนักศึกษามีลักษณะยึดติดความสมบูรณ์แบบแต่มีความเมตตาต่อตนเองในระดับต่ำก็จะทำให้ระดับของภาวะการคิดว่าตนเองไม่เก่งเพิ่มขึ้นไปด้วย

จากงานวิจัยที่ผ่านมามีเพียงการศึกษาเกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างลักษณะยึดติดความสมบูรณ์แบบกับภาวะการคิดว่าตนเองไม่เก่ง แต่การศึกษาบทบาทของความเมตตาต่อตนเองในฐานะตัวแปรส่งผ่านระหว่างความสัมพันธ์ของทั้งสองตัวแปรโดยตรงยังมีไม่มากนัก อย่างไรก็ตาม ผลการวิจัยครั้งนี้บ่งชี้บทบาทของความเมตตาต่อตนเองในฐานะตัวแปรส่งผ่าน ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาตัวแปรคุณลักษณะทางจิตวิทยาเชิงบวกที่มีลักษณะคล้ายกับความเมตตาต่อตนเองดังเช่นการเห็นคุณค่าในตนเอง (self-esteem) ของ Sheveleva et al. (2023) และการศึกษาของ Dimitrovska and Gorica (2024) ที่พบว่าการเห็นคุณค่าในตนเองเป็นตัวแปรส่งผ่านอิทธิพลของลักษณะยึดติดความสมบูรณ์แบบที่มีต่อภาวะการคิดว่าตนเองไม่เก่ง กล่าวคือ การเห็นคุณค่าในตนเองจะทำให้บุคคลพึงพอใจและภาคภูมิใจในสิ่งที่ตนเป็น แม้ต้องประสบปัญหาหรือความล้มเหลวก็ยังสามารถยอมรับ ให้อภัย และรับรู้ถึงคุณค่าของตนเองได้ การเห็นคุณค่าในตนเองจึงเป็นหนึ่งในปัจจัยที่ลดแนวโน้มของภาวะการคิดว่าตนเองไม่เก่ง (Neureiter & Traut-Mattausch, 2016) บุคคลที่เห็นคุณค่าในตนเองสูงจึงมีระดับของภาวะการคิดว่าตนเองไม่เก่งลดลงได้ แม้ว่าจะมีลักษณะ

ยึดติดความสมบูรณ์แบบก็ตาม ซึ่งคล้ายคลึงกับบทบาทของความเมตตาต่อตนเองในงานวิจัยของ Boonthong and Pontanya (2023) ที่ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างลักษณะยึดติดความสมบูรณ์แบบและความวิตกกังวลของนักศึกษา โดยมีความเมตตาต่อตนเองเป็นตัวแปรส่งผ่าน ที่พบว่า ความเมตตาต่อตนเองมีอิทธิพลทางตรงเชิงลบต่อความวิตกกังวล และเป็นตัวแปรส่งผ่านอิทธิพลของลักษณะยึดติดความสมบูรณ์แบบที่มีต่อความวิตกกังวล นอกจากนี้ ผลการศึกษาของ Türkel et al. (2025) ซึ่งได้ศึกษาอิทธิพลของตัวแปรส่งผ่านที่มีลักษณะตรงข้ามกับความเมตตาต่อตนเองนั่นคือ ความเหนื่อยล้าจากความเห็นอกเห็นใจ (compassion fatigue) พบว่า ความเหนื่อยล้าจากความเห็นอกเห็นใจเป็นตัวแปรส่งผ่านอิทธิพลของลักษณะยึดติดความสมบูรณ์แบบที่มีต่อภาวะการคิดว่าตนเองไม่เก่ง กล่าวคือ ลักษณะยึดติดความสมบูรณ์แบบมีอิทธิพลทางตรงเชิงบวกต่อความเหนื่อยล้าจากความเห็นอกเห็นใจทำให้บุคคลยิ่งรู้สึกไม่พึงพอใจในตนเองและรู้สึกว่าตนไร้ประสิทธิภาพในการทำงานอันนำไปสู่แนวโน้มการมีภาวะการคิดว่าตนเองไม่เก่งในระดับสูง ทั้งนี้ในแง่ของการศึกษาประสิทธิภาพของการส่งเสริมความเมตตาต่อตนเองในกลุ่มนักศึกษาจากการวิจัยของ Liu et al. (2023) พบว่า การนำโปรแกรมที่เสริมสร้างความเมตตาต่อตนเองไปใช้กับกลุ่มนักศึกษาส่งผลให้ภาวะการคิดว่าตนเองไม่เก่งและลักษณะยึดติดความสมบูรณ์แบบชนิดปรับตัวยากของนักศึกษาลดลง จึงกล่าวได้ว่าโปรแกรมพัฒนาความเมตตาต่อตนเองมีประสิทธิภาพในการลดภาวะการคิดว่าตนเองไม่เก่งและลักษณะยึดติดความสมบูรณ์แบบชนิดปรับตัวยาก จากการศึกษาที่กล่าวมาข้างต้น จะเห็นได้ว่าความเมตตาต่อตนเองเป็นคุณลักษณะทางจิตวิทยาเชิงบวกที่ทำหน้าที่เป็นตัวแปรส่งผ่าน ซึ่งสามารถลดอิทธิพลของปัจจัยเสี่ยงที่ทำให้เกิดผลลัพธ์ทางลบ อันมีความสอดคล้องกับผลการศึกษาในครั้งนี้

ดังนั้น หากนักศึกษามีความเมตตาต่อตนเองก็จะเป็นปัจจัยปกป้อง (protective factor) ที่ช่วยให้นักศึกษาเห็นคุณค่าของตนเองในฐานะของมนุษย์ที่ไม่สมบูรณ์แบบ ไม่กล่าวโทษหรือตัดสินตนเองในทางลบ สามารถยอมรับความเป็นตนเอง มีความยืดหยุ่นในการรับมือกับสถานการณ์ที่ท้าทายได้ดีขึ้น ทั้งยังสามารถให้อภัยต่อความผิดพลาดของตนเอง และฟื้นฟูประสิทธิภาพการทำงานภายหลังประสบกับความล้มเหลวได้ดียิ่งขึ้น (Boonsrangsom, 2013; Chumnanvech et al., 2018; Neff, 2003) ซึ่งสิ่งเหล่านี้จะช่วยลดหรือบรรเทาภาวะการคิดว่าตนเองไม่เก่งของนักศึกษาลงได้ แม้ว่านักศึกษาจะมีลักษณะยึดติดความสมบูรณ์แบบก็ตาม

สรุป

ความเมตตาต่อตนเองมีบทบาทเป็นตัวแปรส่งผ่านแบบบางส่วน (partial mediation) ในความสัมพันธ์ระหว่างลักษณะยึดติดความสมบูรณ์แบบและภาวะการคิดว่าตนเองไม่เก่งของนักศึกษาระดับปริญญาตรี ดังนั้น หากนักศึกษามีความเมตตาต่อตนเองก็จะเป็นปัจจัยปกป้อง (protective factor) ที่ช่วยลดหรือบรรเทาภาวะการคิดว่าตนเองไม่เก่งของนักศึกษาลงได้ แม้ว่านักศึกษาจะมีลักษณะยึดติดความสมบูรณ์แบบก็ตาม

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปประยุกต์ใช้

จากผลการศึกษา พบว่า ความเมตตาต่อตนเองเป็นหนึ่งในคุณลักษณะทางจิตวิทยาเชิงบวกที่สำคัญ และสามารถเป็นตัวแปรส่งผ่านในความสัมพันธ์ระหว่างลักษณะยึดติดความสมบูรณ์แบบและภาวะการคิดว่าตนเองไม่เก่งของนักศึกษาระดับปริญญาตรี การเสริมสร้างความเมตตาต่อตนเองให้กับนักศึกษาจึงถือเป็นการเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตใจที่สำคัญ อันจะช่วยลดหรือบรรเทาปัญหาสุขภาพจิตอันเกิดจากภาวะการคิดว่าตนเองไม่เก่งในกลุ่มนักศึกษาได้ ดังนั้น มหาวิทยาลัยจึงควรส่งเสริมกิจกรรมและการจัดโครงการฝึกอบรมเพื่อพัฒนาและเพิ่มพูนความเมตตาต่อตนเองของนักศึกษา เพื่อป้องกันแนวโน้มของปัญหาสุขภาพจิตที่เกี่ยวข้องกับภาวะการคิดว่าตนเองไม่เก่ง นอกจากนี้ การส่งเสริมสุขภาพจิตของนักศึกษาด้วยการให้ความรู้เกี่ยวกับแนวทางการปรับตัวก็เป็น

กระบวนการที่สำคัญ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในนักศึกษาที่มีลักษณะยึดติดความสมบูรณ์แบบ ซึ่งอาจจัดโดยผู้เชี่ยวชาญ อาทิ จิตแพทย์ นักจิตวิทยา หรืออาจจัดในรูปแบบของการพูดคุยแลกเปลี่ยนประสบการณ์ในกลุ่มนักศึกษาด้วยกัน เพื่อให้นักศึกษาที่มีลักษณะยึดติดความสมบูรณ์แบบสามารถเรียนรู้วิธีการปรับตัวผ่านตัวแบบที่เป็นนักศึกษาเหมือนกันได้ อันอาจจะทำให้นักศึกษากลุ่มนี้สามารถปรับตัวได้เมื่อต้องเผชิญกับปัญหาหรือสถานการณ์ที่ไม่เป็นไปตามมาตรฐานที่ตนคาดหวังไว้

ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป

การศึกษาวิจัยในครั้งนี้เป็นการศึกษาในกลุ่มตัวอย่างนักศึกษาระดับปริญญาตรีเท่านั้น จึงควรมีการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับบทบาทของความเมตตาต่อตนเองในฐานะตัวแปรส่งผ่านในความสัมพันธ์ระหว่างลักษณะยึดติดความสมบูรณ์แบบกับภาวะการคิดว่าตนเองไม่เก่งในกลุ่มตัวอย่างอื่น ๆ เช่น กลุ่มนักศึกษาระดับปริญญาโทหรือสูงกว่า กลุ่มนักเรียนระดับชั้นอื่น ๆ เป็นต้น เพื่อศึกษาและเปรียบเทียบความสอดคล้องของผลการวิจัย อีกทั้งยังควรมีการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับบทบาทของลักษณะยึดติดความสมบูรณ์แบบในแต่ละรูปแบบ ได้แก่ ลักษณะยึดติดความสมบูรณ์แบบชนิดปรับตัวยาก (maladaptive perfectionism) และลักษณะยึดติดความสมบูรณ์แบบชนิดปรับตัวง่าย (adaptive perfectionism) ที่มีต่อภาวะการคิดว่าตนเองไม่เก่งในกลุ่มนักศึกษา เพื่อเปรียบเทียบความแตกต่างของผลการศึกษาในแต่ละกลุ่ม นอกจากนี้ การศึกษาวิจัยเชิงคุณภาพเพื่อศึกษาข้อมูลเชิงลึกในกลุ่มตัวอย่างที่มีลักษณะยึดติดความสมบูรณ์แบบสูงและมีความเมตตาต่อตนเองสูง ก็เป็นวิธีที่สำคัญในการทำความเข้าใจและวิเคราะห์กระบวนการที่ส่งผลให้บุคคลที่มีลักษณะยึดติดความสมบูรณ์แบบสูงเหล่านั้นยังคงมีความเมตตาต่อตนเองได้ อันจะนำไปสู่การได้ข้อมูลเชิงลึกเพื่อใช้เป็นแนวทางช่วยเหลือกลุ่มนักศึกษาที่มีลักษณะยึดติดความสมบูรณ์แบบสูงแต่มีความเมตตาต่อตนเองต่ำต่อไป

ผลประโยชน์ทับซ้อน

ผู้นิพนธ์ทุกคนไม่มีผลประโยชน์ทับซ้อนในบทความวิจัยฉบับนี้

การมีส่วนร่วมของผู้นิพนธ์

นุจมีย์ แวมูซอ เป็นผู้นิพนธ์ชื่อแรก (first author) ทำหน้าที่ในการกำหนดประเด็นการวิจัย เก็บรวบรวมข้อมูล วิเคราะห์ข้อมูล เขียนบทความต้นฉบับ อารยา ผลธัญญา เป็นผู้นิพนธ์ประสานงาน (corresponding author) ทำหน้าที่ออกแบบระเบียบวิธีวิจัย ให้คำแนะนำในการวางแผนและเก็บข้อมูล ตรวจสอบการวิเคราะห์ข้อมูล เขียนบทความต้นฉบับ ตรวจสอบบทความและรับรองต้นฉบับ

เอกสารอ้างอิง (References)

Amanda, J., Roswiyani, R., & Satyadi, H. (2021). The relationships of self-compassion and stress among emerging adults experiencing early adult crisis. In A. McLean, S. Holland, A. P. Sunjaya, B. Hong, L. Ong, H. T. Pohan, E. J. Nelwan, S. Shakinah, S. Bardosono, E. S. Jaya, & V. Herwanto (Eds.), *Proceedings of the 1st Tarumanagara International Conference on Medicine and Health* (pp. 170-177). Atlantis Press. https://www.atlantis-press.com/proceedings/ticmih-21/125965098

Batchelder, A. R. (2019). *Self-compassion as a moderator of the relationship between the impostor phenomenon and psychological health in doctoral students* [Doctoral dissertation, Palo Alto University]. ProQuest Dissertations & Theses Global. https://www.proquest.com/openview/aeedb8041180188bc0603c6844c78994/1?pq-origsite=gscholar&cbl=18750&diss=y

Bess, J. (2023, August 1). *Imposter syndrome: A universal struggle*. National Cancer Institute:

Division of Cancer Epidemiology & Genetics. https://dceg.cancer.gov/about/diversity-inclusion/inclusivity-minute/2023/imposter-syndrome

Boonsrangsom, W. (2013). *The relationship between perceived stress and happiness of university students with self-compassion as a mediator* [Master's thesis, Chulalongkorn University]. Chulalongkorn University Intellectual Repository (CUIR). http://cuir.car.chula.ac.th/handle/123456789/42630 (in Thai).

Boonthong, N., & Pontanya, A. (2023). Relationships between perfectionism trait and anxiety of undergraduate students: The mediating role of self-compassion. *Journal of Liberal Arts, Maejo University*, *11*(2), 40-56. https://so03.tci-thaijo.org/index.php/liberalartsjournal/article/view/266503/181399 (in Thai).

Brennan-Wydra, E., Chung, H. W., Angoff, N., ChenFeng, J., Phillips, A., Schreiber, J., Young, C., & Wilkins, K. (2021). Maladaptive perfectionism, impostor phenomenon, and suicidal ideation among medical students. *Academic Psychiatry*, *45*(6), 708-715. https://doi.org/10.1007/s40596-021-01503-1

Buathong, N., Chumpeng, T., Sermkaew, N., Phatthanaphakdi, P., Buaniam, A., Jongjaianurak, A., Chakranuwattanapong, N., & Passara, A. (2023). Impostor phenomenon, mental health status and coping strategies among medical students in southern Thailand. *Chulalongkorn Medical Journal*, *67*(1), 39-48. https://he05.tci-thaijo.org/index.php/CMJ/article/view/41

Chaisaen, A. (2016). *Causal factors and the consequences of the impostor phenomenon in Thai doctoral students* [Master's thesis, Srinakharinwirot University]. Behavioral Science Research Institute, Srinakharinwirot University (BSRI SWU). http://bsris.swu.ac.th/thesis/53199120034RB999f.pdf (in Thai).

Chumnanvech, K., Sansa, N., Mekkhachorn, N., & Sangaroon, S. (2018). A study and development of self-compassion of Rajabhat University students with the use of integrated group psychological counseling. *Veridian E-Journal Silpakorn University*, *11*(3), 3090-3103. https://he02.tci-thaijo.org/index.php/Veridian-E-Journal/article/view/166063 (in Thai).

Clance, P. R. (1985). *Clance impostor phenomenon scale (CIPS)* [Database record]. APA PsycTests. https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/t11274-000

Cokley, K., Stone, S., Krueger, N., Bailey, M., Garba, R., & Hurst, A. (2018). Self-esteem as a mediator of the link between perfectionism and the impostor phenomenon. *Personality and Individual Differences*, *135*, 292-297. https://doi.org/10.1016/j.paid.2018.07.032

Department of Mental Health. (2022, June 1). *Impostor syndrome* [Image]. Facebook. https://www.facebook.com/share/p/MYDBApeHAxQ2zVTB/ (in Thai).

Dimitrovska, J., & Gorica, P. N. (2024). Self-esteem as a mediator between perfectionism and impostor syndrome among gifted students. *International Journal of Research Studies in Education Volume*, *13*(13), 157-168. http://dx.doi.org/10.5861/ijrse.2024.24112

Faculty of Psychology, Chulalongkorn University. (2024, March 6). *Imposter phenomenon*. https://www.psy.chula.ac.th/th/feature-articles/imposter-phenomenon/ (in Thai).

Ferrari, M., Yap, K., Scott, N., Einstein, D. A., & Ciarrochi, J. (2018). Self-compassion moderates the perfectionism and depression link in both

adolescence and adulthood. *PLOS ONE*, *13*(2). https://doi.org/10.1371/journal.pone.0192022

Fong, M., & Loi, N. M. (2016). The mediating role of self-compassion in student psychological health. *Australian Psychologist*, *51*(6), 431-441. https://doi.org/10.1111/ap.12185

Heitz, D. (2017, December 24). *Perfectionism*. Healthline. https://www.healthline.com/health/perfectionism

Higher Education, Science, Research and Innovation Drive and Development Division. (2022, May 3). *Reinventing University*. https://www.ops.go.th/th/flagship-project-driven/item/6522-reinventing-university?utm_source (in Thai).

Homklin, T., Pontanya, A., & Sakulsriprasert, C. (2022). Influence of academic stress on academic performance and learning engagement among undergraduate students with psychological capital as a mediator. *Panyapiwat Journal*, *14*(2), 277-292. https://so05.tci-thaijo.org/index.php/pimjournal/article/view/251327 (in Thai).

Jai Mhor. (2020, May 27). *The impostor syndrome*. True ID. https://intrend.trueid.net/post/148777 (in Thai).

Johnson, C. M., & Plisco, M. (2023). Impostor phenomenon, self-compassion, and campus connectedness in black female undergraduates. *Journal of American College Health*, *73*(3), 879-885. https://doi.org/10.1080/07448481.2023.2266032

Kam, S. Y., & Prihadi, K. D. (2021). Why students tend to compare themselves with each other? The role of mattering and unconditional self-acceptance. *International Journal of Evaluation and Research in Education (IJERE)*, *10*(2), 441-447. http://doi.org/10.11591/ijere.v10i2.21238

Karim, N. A. H. A., (2022). Correlation between perfectionism and imposter syndrome among nursing educators at Zagazig University. *Egyptian Journal of Health Care (EJHC)*, *13*(1), 1810-1824. http://dx.doi.org/10.21608/ejhc.2022.246428

Kawamoto, A., Sheth, R., Yang, M., Demps, L. T., & Sevig, T. (2023). The role of self-compassion among adaptive and maladaptive perfectionists in university students. *The Counseling Psychologist*, *51*(1), 113-144. https://doi.org/10.1177/00110000221129606

Kline, R. B. (2015). *Principles and practice of structural equation modeling*. Guilford Press.

Kumpakdee, B. (2021). *Effects of eclectic group counseling on self-compassion among students with maladaptive perfectionist tendencies* [Master's thesis, Chiang Mai University]. CMU Intellectual Repository (CMUIR). https://cmudc.library.cmu.ac.th/frontend/Info/item/dc:160727 (in Thai).

Lee, L. E., Rinn, A. N., Crutchfield, K., Ottwein, J. K., Hodges, J., & Mun, R. U. (2021). Perfectionism and the imposter phenomenon in academically talented undergraduates. *Gifted Child Quarterly*, *65*(3), 220-234. https://doi.org/10.1177/0016986220969396

Liu, S., Wei, M., & Russell, D. (2023). Effects of a brief self-compassion intervention for college students with impostor phenomenon. *Journal of Counseling Psychology*, *70*(6), 711-724. https://doi.org/10.1037/cou0000703

Mehr, K. E., & Adams, A. C. (2016). Self-compassion as a mediator of maladaptive perfectionism and depressive symptoms in college students. *Journal of College Student Psychotherapy*, *30*(2), 132-145. https://doi.org/10.1080/87568225.2016.1140991

Nanthasarn, S., Intraprasert, D., & Prayai, N. (2023). The measurement development of the Almost Perfect Scale-Revised Thai Version for academically gifted students of Mahidol Wittayanusorn School and Kamnoetvidya Science Academy. *Journal of Behavioral Science for Development*, *15*(1), 125-146. https://so02.tci-thaijo.org/index.php/JBSD/article/view/258934/175143 (in Thai).

Neff, K. D. (2003). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self & Identity*, *2*(3), 223-250. https://doi.org/10.1080/15298860309027

Neureiter, M., & Traut-Mattausch, E. (2016). An inner barrier to career development: Preconditions of the impostor phenomenon and consequences for career development. *Frontiers in Psychology*, *7*. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.00048

Pannhausen, S., Klug, K., & Rohrmann, S. (2022). Never good enough: The relation between the impostor phenomenon and multidimensional perfectionism. *Current Psychology*, *41*, 888-901. https://doi.org/10.1007/s12144-020-00613-7

Patzak, A., Kollmayer, M., & Schober, B. (2017). Buffering impostor feelings with kindness: The mediating role of self-compassion between gender-role orientation and the impostor phenomenon. *Frontiers in Psychology*, *8*. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.01289

Pereira, A. T., Brito, M. J., Cabaços, C., Carneiro, M., Carvalho, F., Manão, A., Araújo, A., Pereira, D., & Macedo, A. (2022). The protective role of self-compassion in the relationship between perfectionism and burnout in Portuguese medicine and dentistry students. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *19*(5). https://doi.org/10.3390%2Fijerph19052740

Preacher, K. J., & Hayes, A. F. (2004). SPSS and SAS procedures for estimating indirect effects in simple mediation models. *Behavior Research Methods, Instruments, & Computers*, *36*, 717-731. https://doi.org/10.3758/BF03206553

Ribica & Bhambri, S. (2024). Perfectionism and the imposter phenomenon among postgraduate students in India. *Journal for Re Attach Therapy and Developmental Diversities*, *7*(4), 75-80. https://doi.org/10.53555/jrtdd.v7i4.2783

Sarnkong, M. (2022). *Factors related to imposter phenomenon in undergraduate students* [Master's thesis, Chulalongkorn University]. Chulalongkorn University Intellectual Repository (CUIR). https://cuir.car.chula.ac.th/handle/123456789/82279 (in Thai).

Shamsababdi, P. E., & Dehshiri, G. R. (2024). Self-compassion, anxiety and depression symptoms: The mediation of shame and guilt. *Psychological Reports*, *0*(0). https://doi.org/10.1177/00332941241227525

Sheveleva, M. S., Permyakova, T. M., & Kornienko, D. S. (2023). Perfectionism, the impostor phenomenon, self-esteem, and personality traits among Russian college students. *Psychology in Russia: State of the Art*, *16*(3), 132-148. https://doi.org/10.11621/pir.2023.0310

Slaney, R. B., Rice, K. G., Mobley, M., Trippi, J., & Ashby, J. S. (2001). The revised almost perfect scale. *Measurement and Evaluation in Counseling and Development*, *34*(3), 130-145. https://doi.org/10.1080/07481756.2002.12069030

Stoeber, J., Lalova, A. V., & Lumley, E. J. (2020). Perfectionism, (self-)compassion, and subjective well-being: A mediation model. *Personality and*

Individual Differences, *154*. https://doi.org/10.1016/j.paid.2019.109708

Tan, J. S. T. (2023). The mediating role of self-compassion in the relationship between trait perfectionism and psychological resilience among Filipino university students. *Cogent Psychology*, *10*(1). https://doi.org/10.1080/23311908.2023.2168424

Türkel, N. N., Başaran, A. S., Gazey, H., & Ertek, İ. E. (2025). The imposter phenomenon in psychiatrists: Relationships among compassion fatigue, burnout, and maladaptive perfectionism. *BMC Psychiatry*, *25*. https://doi.org/10.1186/s12888-025-06470-7

Umandap, J. D. & Teh, L. A. (2020). Self-compassion as a mediator between perfectionism and personal growth initiative. *Psychological Studies*, *65*, 227-238. https://doi.org/10.1007/s12646-020-00566-8

Wei, S., Li, L., Shi, J., Liang, H., & Yang, X. (2021). Self-compassion mediates the perfectionism and depression link on Chinese undergraduates. *Annals of Palliative Medicine*, *10*(2), 1950-1960. https://doi.org/10.21037/apm-20-1582

Weston, R., & Gore, P. A. (2006). A brief guide to structural equation modeling. *The Counseling Psychologist*, *34*(5), 719-751. https://doi.org/10.1177/0011000006286345